

Allianz Private Krankenversicherung

# Blutdruck-Pass

Gesundheitsmanagement

Allianz 

## Unser Service für Sie

Haben Sie Fragen rund um das Thema **Bluthochdruck?**

Das **Gesundheitstelefon** der Allianz Privaten Krankenversicherungs-AG hilft Ihnen von montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr unter der kostenfreien Telefonnummer **08 00.410 01 03** gerne weiter.

# Persönlicher Blutdruck-Pass

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

Tel.-Nr. \_\_\_\_\_

Mobil \_\_\_\_\_

**Behandelnder Arzt**

**Im Notfall zu benachrichtigen:**

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

Tel.-Nr. \_\_\_\_\_

Mobil \_\_\_\_\_

- Der beste Zeitpunkt zur Blutdruckmessung ist **morgens** vor der Tabletteneinnahme.
- **Setzen Sie sich** zur Blutdruckmessung hin und **warten Sie** etwa 5 Minuten, da durch Anstrengung der Blutdruck kurzfristig steigen kann. Bei Bedarf können Sie den Blutdruck **auch im Liegen** messen.
- Entfernen Sie beengende Kleidung am Arm und legen Sie den **Arm bequem**, leicht angewinkelt **auf einen Tisch**.
- Legen Sie die Manschette am Oberarm auf **Herzhöhe** an (siehe auch Bild in der Gebrauchsanweisung). Sollten Sie einmal ein Unterarm-Gerät benutzen, achten Sie bitte darauf, dass der Unterarm mit dem Messgerät auf Herzhöhe ist.
- Die Blutdruckmanschette sollten Sie **luftleer und eng**, etwa 2-3 cm über der Ellenbeuge anlegen; der grüne Streifen an der Manschette sollte dabei auf der Arschlagader innen am Oberarm platziert werden. Um die Werte nicht zu verfälschen, sollte **unter der Manschette keine Kleidung** sein.

- Während der Messung den **Arm**, an dem der Blutdruck gemessen wird, bitte **nicht bewegen** und nach Möglichkeit nicht sprechen.
- Nach der Messung am besten gleich die Werte (im Blutdruck-Pass) **notieren**. Damit können Sie den Verlauf der Werte dokumentieren und helfen Ihrem Arzt Ihre Medikamente optimal anzupassen.
- Wir empfehlen: **Zeigen Sie Ihrem Arzt** bei Gelegenheit, wie Sie Ihren Blutdruck messen. Er kann Ihnen sagen, ob es richtig ist. Am besten lassen Sie sich dann auch gleich Ihre **persönlichen Grenzwerte** von ihm nennen.
- Sollten die gemessenen Werte einmal Ihre persönlichen Grenzwerte überschreiten, **beunruhigen Sie sich nicht**. Messen sie später nochmals (frühestens nach 5-10 Minuten). Sollten die Werte weiterhin und wiederholt außerhalb Ihrer Grenzwerte liegen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.



# Persönliche Messdaten

Datum	Blutdruckwert		Puls	Bemerkungen
	oberer	unterer		
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Datum: \_\_\_\_\_

# Persönliche Messdaten

Datum	Blutdruckwert		Puls	Bemerkungen
	oberer	unterer		
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Datum: \_\_\_\_\_



# Persönliche Messdaten

Datum	Blutdruckwert		Puls	Bemerkungen
	oberer	unterer		
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Datum: \_\_\_\_\_



# Persönliche Messdaten

Datum	Blutdruckwert		Puls	Bemerkungen
	oberer	unterer		
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Datum: \_\_\_\_\_



# Persönliche Messdaten

Datum	Blutdruckwert		Puls	Bemerkungen
	oberer	unterer		
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Datum: \_\_\_\_\_



# Persönliche Messdaten

Datum	Blutdruckwert		Puls	Bemerkungen
	oberer	unterer		
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Datum: \_\_\_\_\_



# Persönliche Messdaten

Datum	Blutdruckwert		Puls	Bemerkungen
	oberer	unterer		
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Datum: \_\_\_\_\_



# Persönliche Messdaten

Datum	Blutdruckwert		Puls	Bemerkungen
	oberer	unterer		
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Datum: \_\_\_\_\_



# Persönliche Messdaten

Datum	Blutdruckwert		Puls	Bemerkungen
	oberer	unterer		
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Datum: \_\_\_\_\_



# Persönliche Messdaten

Datum	Blutdruckwert		Puls	Bemerkungen
	oberer	unterer		
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Datum: \_\_\_\_\_



# Persönliche Messdaten

Datum	Blutdruckwert		Puls	Bemerkungen
	oberer	unterer		
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Datum: \_\_\_\_\_



# Persönliche Messdaten

Datum	Blutdruckwert		Puls	Bemerkungen
	oberer	unterer		
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Datum: \_\_\_\_\_



# Persönliche Messdaten

Datum	Blutdruckwert		Puls	Bemerkungen
	oberer	unterer		
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Datum: \_\_\_\_\_



# Persönliche Messdaten

Datum	Blutdruckwert		Puls	Bemerkungen
	oberer	unterer		
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Datum: \_\_\_\_\_



# Persönliche Messdaten

Datum	Blutdruckwert		Puls	Bemerkungen
	oberer	unterer		
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Datum: \_\_\_\_\_



# Persönliche Messdaten

Datum	Blutdruckwert		Puls	Bemerkungen
	oberer	unterer		
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			
	morgens			
	abends			

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Datum: \_\_\_\_\_







Ihr Blutdruck-Pass ist voll?  
Wir schicken Ihnen gerne einen neuen!

**Telefonische  
Kundenbetreuung:  
08 00.410 01 08**

(kostenfrei zu erreichen montags bis  
freitags von 8 bis 20 Uhr)

[www.gesundheitslotsen.allianz.de](http://www.gesundheitslotsen.allianz.de)

Allianz Private Krankenversicherungs-AG